

mantente **SALUDABLE**

¿POR QUÉ EN OTOÑO ES MÁS
DIFÍCIL DORMIR?

¿CÓMO REGENERARSE DESPUÉS
DE UN VERANO INTENSO?

DETOX DE OTOÑO: ¿CÓMO
LIMPIAR EL ORGANISMO DE
FORMA SUAVE Y SEGURA?

LO MÁS POPULAR EN
INTEGMED.PL



Nature's Sunshine ha sido durante años líder en el campo de la clorofila. Nuestra clorofila se produce en pequeños lotes, de manera sostenible, lo que garantiza su frescura, alta calidad y potencia. Gracias a ello, puedes tener la certeza de que utilizas un producto perfeccionado en cada detalle.

En la oferta, además de la clorofila líquida, también se encuentra la clorofila en sobres – en forma de polvo, con un delicioso sabor a lima. Su ingrediente principal es la clorofilina sódico-cúprica obtenida de la alfalfa y la morera. La molécula de clorofilina se asemeja en su estructura a la hemoglobina, con la diferencia de que en el centro se encuentra el cobre en lugar del hierro.

Es precisamente esta estructura extraordinaria la que hace que la clorofila despierte tanto interés y constituya un valioso elemento de la suplementación diaria.



DE LA REDACCIÓN

Queridos Lectores,

El otoño es tiempo de cambios: los días se acortan, la temperatura desciende y nuestro organismo pasa poco a poco al modo otoñal-invernal. Es un momento perfecto para cuidar la salud, la energía y el equilibrio, tanto físico como mental. En la nueva edición de nuestra revista trimestral hemos preparado para vosotros temas que ayudarán a sobrellevar mejor esta exigente estación.

Descubriréis, entre otras cosas, por qué en otoño es más difícil dormir y cómo la melatonina influye en nuestro ritmo circadiano. Os daremos consejos sobre cómo regenerarse después de un verano intenso, para evitar el cansancio y el agotamiento. También nos adentraremos en el tema de la desintoxicación: métodos suaves y seguros de limpieza del organismo que apoyan nuestra salud a diario. Prestaremos especial atención a las personas mayores, con sugerencias sobre cómo mantener la vitalidad y la agilidad después de los 60 años.

No faltarán tampoco recetas de platos otoñales que calientan y aportan energía en los días más fríos, así como los artículos más populares de Integmed, para estar al día con lo más importante en el mundo de la salud y la prevención natural.

¡Os deseamos una lectura inspiradora y un otoño saludable, lleno de buena energía!



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuszka 7, 02-604 Warszawa
www.e-naturessunshine.com

*Biuletyn "Bądź Zdrow" nie jest ofertą handlową.
Aktualna oferta wraz z obowiązującymi cenami dostępna na stronie
internetowej www.e-naturessunshine.com.*

Melatonina y ritmo circadiano – ¿por qué en otoño es más difícil dormir?

El otoño es una estación que de forma natural nos introduce en un estado de ralentización. Los días cada vez más cortos, la menor cantidad de sol, la nubosidad frecuente y el frío hacen que nuestro bienestar y ritmo de vida cambien. Muchas personas notan que justamente en este periodo les resulta más difícil conciliar el sueño, aparecen problemas con la calidad del descanso o levantarse por la mañana se vuelve especialmente difícil. ¿De dónde proviene este “reloj desajustado” otoñal y qué podemos hacer para mejorar la calidad del sueño?

Ritmo circadiano – el reloj interno de nuestro organismo

El ritmo circadiano (también llamado reloj biológico) es un ciclo natural de unas 24 horas que regula muchas funciones del organismo, entre ellas el sueño y la vigilia, la producción de hormonas, la temperatura corporal, el apetito y la presión arterial. La luz desempeña un papel clave en la regulación de este ciclo: es ella la que “pone en hora” nuestro reloj biológico.

Cuando por la mañana la luz del día llega a nuestros ojos, la producción de melatonina – la hormona del sueño – se interrumpe. A medida que se acerca la tarde y disminuye la intensidad de la luz, el nivel de melatonina aumenta, preparando al organismo para dormir. Este mecanismo, aunque parece sencillo, es muy sensible a los cambios de las condiciones externas, como la duración del día, la cantidad de luz solar o la iluminación artificial.

Otoño – la estación de las alteraciones del ritmo circadiano

En otoño los días se acortan, el sol sale más tarde y se pone más temprano.

A menudo nos acompaña un clima nublado y pasamos más tiempo en espacios cerrados. Como resultado, la exposición a la luz natural disminuye, lo que altera la sincronización del ritmo circadiano.

La falta de suficiente luz durante el día conduce a:

- producción retrasada de melatonina por la noche (dificultad para conciliar el sueño),
- producción demasiado temprana de melatonina durante el día (somnolencia y cansancio),
- desajuste del ciclo de sueño y vigilia.

En consecuencia, muchas personas en otoño se quejan de un sueño de peor calidad, disminución de energía, problemas de concentración, irritabilidad e incluso síntomas de depresión estacional.

¿Cómo apoyar de forma natural el ritmo circadiano?

Afortunadamente, existen muchas maneras sencillas de ayudar a nuestro organismo a mantener un ritmo circadiano saludable, también en otoño:

- ✓ Exposición diaria a la luz natural: incluso 30 minutos de paseo por la mañana pueden mejorar significativamente la sincronización del reloj biológico.
- ✓ Limitar la luz azul por la noche: la pantalla del ordenador o del teléfono inhibe la producción de melatonina. Conviene reducir el uso de dispositivos electrónicos al menos 2 horas antes de dormir.
- ✓ Horarios fijos de sueño y despertarse: la regularidad ayuda a “ajustar” el reloj interno.
- ✓ Ritual nocturno relajante: una infusión de hierbas, un baño, un libro... señales para el cuerpo de que se acerca la hora de dormir.

Apoyo natural de la naturaleza – Hops & Valerian

Para las personas que, a pesar de los cambios en el estilo de vida, siguen teniendo dificultades para conciliar el sueño o relajarse por la noche, los ingredientes vegetales naturales como el lúpulo y la valeriana pueden ser de gran ayuda.

Hops & Valerian es un complemento alimenticio que contiene ingredientes vegetales cuidadosamente seleccionados con propiedades calmantes y relajantes. La valeriana ayuda a mantener un sueño saludable, contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño y alivia la tensión nerviosa. El lúpulo, por su parte, favorece el sistema nervioso y apoya la relajación.

Lo importante es que Hops & Valerian no provoca sensación de aturdimiento ni genera dependencia, por lo que puede utilizarse de forma segura en periodos de mayor tensión y problemas de sueño, especialmente en los difíciles meses de otoño.

El otoño puede ser un reto para nuestro ritmo circadiano y la calidad del sueño, pero las acciones conscientes – tanto en el estilo de vida como con la suplementación natural – pueden apoyar eficazmente al organismo en su adaptación a los cambios estacionales. Cuidar el sueño significa cuidar la inmunidad, el bienestar y la energía en el día a día.

No lo olvidemos: ¡un sueño saludable es la base de nuestra salud!





Estate tranquilo con tu salud gracias al set Pro Relax de Nature's Sunshine

- Gotu Kola, también conocida como Centella asiática, es una planta conocida por la humanidad desde hace miles de años. Aunque los científicos siguen descubriendo nuevas propiedades, ya se sabe que armoniza de forma excelente las funciones del sistema circulatorio y el mantenimiento de las funciones cognitivas, como la concentración y la memoria.
- Hops & Valerian with Passionflower es un producto creado para combatir el estrés. La valeriana ayuda a un sueño saludable, el lúpulo tiene propiedades calmantes y la pasiflora aumenta la resistencia al estrés.
- La lecitina es un elemento muy importante en nuestro organismo, fundamental para el cerebro y el tejido nervioso.
- Magnesium es una maravillosa fuente de magnesio, que en el set se encarga de reducir el cansancio y la fatiga, además de mantener unas funciones psicológicas normales.
- Super Omega 3 EPA forma parte del set Pro Relax gracias a su contenido en ácido docosahexaenoico (DHA), que, consumido en una cantidad mínima de 250 mg, contribuye favorablemente al funcionamiento del cerebro.
- Vitamin B Complex es, por supuesto, una fuente de vitaminas del grupo B, cuyo efecto más reconocido es el apoyo a las funciones psicológicas y la ayuda en la reducción de la sensación de cansancio.
- El set se completa con la imprescindible vitamina D3 de uso diario.

Tiempo de regeneración – ¿cómo no agotarse después de un verano intenso?

Los meses de verano suelen asociarse con actividad, energía y apertura al mundo. Llenamos las agendas con encuentros, viajes, eventos... intentando aprovechar al máximo cada día soleado. Sin embargo, a menudo olvidamos que incluso los estímulos positivos – si son demasiados – pueden llevar a la sobrecarga. Y cuando septiembre trae la bajada de temperaturas, días más cortos y las obligaciones cotidianas regresan con fuerza... muchas personas sienten cansancio, irritabilidad e incluso síntomas de agotamiento emocional.

Otoño – tiempo de reflexión y reconstrucción

El otoño es un momento natural de pausa. El mundo de la naturaleza se calma, se ralentiza y se prepara para el invierno – vale la pena seguir ese ritmo. Es un buen momento para cuidarse: no solo físicamente, sino también emocional y mentalmente. Regenerarse después de un período intenso no es un lujo, es una necesidad. El agotamiento no aparece de repente, sino que crece con el tiempo si no nos damos espacio para descansar.

¿Cómo reconocer que necesitas regenerarte?

- Tienes dificultades para concentrarte o motivarte
- Sientes cansancio crónico, a pesar de dormir
- Las pequeñas cosas empiezan a irritarte
- Pierdes la alegría en actividades que antes te gustaban
- Tienes la sensación de que “todo te supera”

Si al menos parte de estas señales te resultan familiares, es un signo de que es momento de parar y cuidarte.

¿Cómo apoyar tu regeneración en otoño?

Cuida los rituales cotidianos

Tranquilidad por la noche, una mañana serena, un momento para ti durante el día – incluso unos minutos pueden marcar una gran diferencia. No se trata de cambios radicales, sino de pequeñas decisiones conscientes: una taza de té caliente, un baño aromático, un libro en lugar de la pantalla.

- Apuesta por el sueño y la regeneración nocturna

En otoño a menudo resulta más difícil conciliar el sueño, a pesar del cansancio. Puede ser útil reducir los estímulos antes de dormir, mantener un ritmo diario regular y recurrir al apoyo natural de hierbas como el lúpulo y la valeriana, conocidas por sus propiedades calmantes y facilitadoras del sueño.

- Recupera el equilibrio emocional

Practica la gratitud y la atención plena: incluso unos minutos al día pueden cambiar la forma en que reaccionas al mundo. También es una buena idea llevar un diario en el que escribas lo que te alegra, lo que te conmueve y por lo que te sientes agradecido.

- Cuida tu energía – con suavidad

No tienes que estar siempre en “modo acción”. A veces el mejor plan es no tener plan. Date permiso para un domingo perezoso, para cancelar un encuentro o decir no a algo que no responde a tus necesidades.

- Movimiento – pero sin presión

En otoño no es necesario batir récords. Paseos entre hojas de colores, ejercicios en la tranquilidad del hogar, estiramientos a la luz de las velas: todo esto actúa de forma reconfortante sobre el cuerpo y la mente.

- Cuídate con ternura

La regeneración es un acto de cuidado. De ti mismo, de tus emociones, de tus propios límites. No requiere grandes inversiones ni cambios espectaculares. Basta con una presencia diaria y delicada hacia uno mismo. Reconocer el cansancio no como una debilidad, sino como una señal de que algo necesita cambiar.

Recuerda: no estás solo. Todos necesitamos descanso. Y el otoño es la época ideal para detenerse, tomar distancia y recargar las baterías internas... antes de volver a avanzar.

Detox de otoño – ¿cómo limpiar el organismo de forma suave y segura?

Los cambios de estación influyen no solo en nuestro bienestar, sino también en las necesidades del organismo. El otoño es el momento ideal para volver a cuidar de nuestro cuerpo – después de los viajes veraniegos, barbacoas, comidas irregulares y más excepciones de lo habitual en cuanto a hábitos saludables. Pero ¿cómo realizar un detox sin dañar al organismo, respetando sus procesos naturales y su ritmo?

¿Qué es realmente el detox?

La palabra “detox” suele asociarse con dietas radicales y ayunos, pero en realidad significa algo muy distinto. La desintoxicación es un proceso natural de limpieza del organismo de metabolitos acumulados y de sustancias innecesarias. Aquí desempeñan un papel clave nuestros “filtros” internos – sobre todo el hígado, los riñones, los intestinos, la piel y los pulmones.

El detox moderno no debería ser un desafío agotador para el cuerpo. Cada vez más personas eligen un enfoque suave y gradual – con énfasis en apoyar las funciones de eliminación, complementar la microflora intestinal, mantener una correcta hidratación y aportar al organismo los nutrientes necesarios para favorecer los procesos naturales de limpieza.

¿Por qué merece la pena limpiar el organismo en otoño?

El otoño es la estación en la que de forma natural bajamos el ritmo. Nuestro cuerpo se prepara para el invierno – disminuye la actividad física, pasamos más tiempo en espacios cerrados y comemos de forma más calórica. Es el momento adecuado para cuidar el equilibrio interno y apoyar al sistema digestivo y detoxificante en la preparación para la temporada invernal.

Además, la limpieza otoñal del organismo puede:

- favorecer el metabolismo,
- mejorar la vitalidad,
- contribuir a una mejor inmunidad,
- ayudar a recuperar ligereza tras un verano intenso.

Apoyo delicado a los procesos naturales de limpieza – ¿qué merece la pena introducir?

1. La fuerza verde de la clorofila

La clorofila es un pigmento vegetal natural que da a las hojas su color verde intenso. La encontramos en gran cantidad en las verduras de hoja, como la espinaca o la col rizada. En los complementos alimenticios suele obtenerse de la alfalfa, lo que permite enriquecer fácilmente la dieta diaria con este valioso componente vegetal. El cobre presente en la clorofila líquida contribuye al mantenimiento del metabolismo energético normal y al funcionamiento del sistema nervioso.





2. DTX Basics – apoyo para los intestinos y la eliminación de toxinas

DTX Basics es un preparado que contiene, entre otros, fibra de avena, alcachofa y espirulina. Gracias a ello, ayuda a eliminar los productos del metabolismo, regula el ritmo intestinal y favorece el buen funcionamiento del sistema digestivo.

La alcachofa apoya la salud del hígado, contribuye al mantenimiento de niveles normales de lípidos en la sangre y favorece la digestión. Además, la fibra ayuda a mantener un nivel normal de colesterol.

Es un preparado ideal para quienes desean apoyar la limpieza diaria del organismo sin renunciar a una dieta normal.

3. UltraBiome DTX – apoyo para la microflora intestinal

No se puede hablar de una limpieza eficaz sin cuidar la microflora intestinal. UltraBiome DTX es una avanzada combinación de bacterias probióticas, fibra y extractos vegetales naturales. Favorece el equilibrio microbiológico en los intestinos y, de este modo, refuerza los procesos naturales de eliminación de sustancias innecesarias.

Los probióticos contribuyen al buen funcionamiento de los intestinos, lo que repercute directamente en nuestro sistema inmunitario y en el bienestar general.

¿Cómo llevar a cabo en la práctica un detox otoñal suave?

No tienes que dar la vuelta a tu vida. La clave es la constancia y los hábitos diarios:

- Mantén una buena hidratación – bebe al menos 1,5–2 litros de agua al día.
- Introduce más verduras y fibra – preferiblemente en forma de sopas cocidas, verduras guisadas y cereales ligeros.
- Limita el azúcar, los alimentos procesados y el alcohol.
- Incorpora a tu rutina la clorofila, DTX Basics y UltraBiome DTX – como apoyo a los órganos clave de desintoxicación.
- Cuida la actividad física – los paseos al aire libre ayudan a activar la circulación y mejorar la eliminación de sustancias innecesarias.
- Apuesta por la regeneración y el sueño – es durante la noche cuando el organismo tiene la mayor capacidad de autorreparación.

El detox otoñal no tiene por qué ser una revolución. Es más bien un gesto de cuidado hacia un mayor bienestar, apoyo al sistema inmunitario y una entrada consciente en la nueva temporada. Elige soluciones naturales que apoyan a tu cuerpo de acuerdo con su propio ritmo – de manera suave, eficaz y segura.

Otoño para los mayores – cómo apoyar la vitalidad y la agilidad después de los 60

El otoño de la vida no tiene por qué significar ralentización; al contrario, puede ser un tiempo lleno de energía, realización y bienestar. La condición, sin embargo, es cuidar conscientemente la salud – tanto física como mental. En este artículo veremos cómo apoyar de manera inteligente al organismo después de los 60 años, especialmente en otoño, una época que para muchos mayores se asocia con más cansancio, menor inmunidad y decaimiento del ánimo. El movimiento es vida – actividad física después de los 60

El ejercicio regular es uno de los pilares clave del envejecimiento saludable. Incluso una actividad moderada, como caminar a diario, el nordic walking, la gimnasia en casa o la natación, ayuda a:

- mantener la masa muscular y la movilidad articular,
- mejorar el equilibrio y la coordinación,
- prevenir caídas y fracturas,
- apoyar la salud del corazón y la presión arterial,
- influir positivamente en el ánimo y el sueño.

Consejo: elige actividades adaptadas a tu estado de salud, preferiblemente al aire libre – es un apoyo adicional para la inmunidad y el ritmo circadiano.

La alimentación – el fundamento de la vitalidad

Con la edad cambian las necesidades de nutrientes – a menudo hacen falta más, aunque el apetito pueda disminuir. Vale la pena procurar que la dieta otoñal sea cálida, nutritiva y que apoye los sistemas clave del organismo.

¿Qué conviene incluir especialmente en la dieta del mayor en otoño?

- **Ácidos omega-3 (DHA y EPA):** apoyan el corazón, el sistema nervioso y la agilidad cognitiva. Se encuentran en los pescados grasos de mar, pero también en complementos alimenticios – por ejemplo, en Super Omega-3 EPA.
- **Magnesio:** alivia la fatiga, apoya el sistema nervioso y muscular. En otoño, cuando sentimos más tensión y bajones de energía, el magnesio en una forma bien absorbible puede aportar un notable alivio.
- **Vitamina D3:** después de los 60 años, su producción en la piel disminuye considerablemente y las carencias son frecuentes. La vitamina D apoya huesos, músculos, inmunidad y ánimo. En otoño la suplementación está especialmente recomendada.
- **Cúrcuma (curcumina):** tiene acción antiinflamatoria, apoya las articulaciones, la digestión y el bienestar general. En los complementos conviene buscar formas bien absorbibles con la adición de piperina.

- **Fibra y probióticos** – un intestino sano significa mejor inmunidad y digestión

En la dieta de los mayores no pueden faltar las verduras y los alimentos fermentados, y un apoyo adicional puede ser, por ejemplo, Loclo – una excelente fuente de fibra alimentaria.

Cuida el sueño, el ánimo y el ritmo diario

El otoño es una estación en la que muchos mayores experimentan bajones de ánimo y problemas de sueño. Los días más cortos, la menor exposición al sol y el cambio de rutinas pueden alterar el ritmo circadiano.

¿Qué ayuda?

- **Regularidad:** acuéstate y levántate a la misma hora, incluso los fines de semana.
- **Luz natural:** sal a caminar todos los días, preferiblemente por la mañana.
- **Hierbas y apoyo natural:** una dosis nocturna de relajación puede estar acompañada de una infusión de melisa, lavanda o de un suplemento como Hops & Valerian (lúpulo y valeriana), que favorece la relajación y un sueño saludable.

Refuerzo de la inmunidad en otoño

Después de los 60, el sistema inmunitario funciona más lentamente – por eso la prevención es clave.

Conviene:

- cuidar el sueño y la hidratación,
- reducir el estrés,
- recurrir al apoyo de plantas adaptógenas.

Comunidad y actividad social

No olvidemos que tan importante como la dieta o la suplementación es... la compañía. Los encuentros con la familia y los amigos, la participación en actividades para mayores o el voluntariado – todo ello favorece el bienestar y una vida más larga.

El otoño puede ser un tiempo hermoso – siempre que cuidemos de nosotros conscientemente. El movimiento, el sueño, una alimentación adecuada, una suplementación bien elegida y la actividad social son la clave para vivir plenamente después de los 60 – con sonrisa, energía y serenidad.

VITAMINA C

APOYO NATURAL PARA EL ORGANISMO

El otoño es una época en la que nuestro organismo se enfrenta a temperaturas más bajas, a una menor cantidad de sol y a cambios frecuentes de clima. Precisamente entonces merece la pena prestar especial atención a un aporte adecuado de vitamina C en la dieta. Este nutriente tan importante contribuye al correcto funcionamiento del sistema inmunitario, lo cual resulta clave en un periodo de mayor susceptibilidad a las infecciones.

La vitamina C también desempeña un papel en la protección de las células frente al estrés oxidativo y participa en la correcta producción de colágeno. De este modo, ayuda a mantener la salud de la piel, los huesos, los cartílagos, las encías y los vasos sanguíneos. En otoño, cuando la piel suele volverse seca y más vulnerable a las irritaciones, el aporte regular de vitamina C puede ser un apoyo adicional para su barrera protectora natural.



Tampoco hay que olvidar que la vitamina C contribuye a reducir la sensación de cansancio y fatiga, lo cual tiene una gran importancia en los días más cortos, cuando disminuyen los niveles de energía y motivación. También ayuda a mejorar la absorción del hierro de la dieta, apoyando así el correcto funcionamiento del sistema hematopoyético.

Las fuentes de vitamina C pueden ser verduras y frutas frescas, como el pimiento, la grosella negra o los cítricos; sin embargo, en otoño, cuando el acceso a estos alimentos es limitado, merece la pena considerar una suplementación adicional. El aporte regular de vitamina C ayuda al organismo a mantener la inmunidad, la energía y el bienestar durante el exigente periodo otoñal.

El otoño es un momento especial en el que la naturaleza nos regala sus sabores y colores más ricos. Es la ocasión ideal para disfrutar de platos reconfortantes, aromáticos y llenos de salud, que nos aporten energía y fortalezcan la inmunidad en los días más fríos.



Crema de calabaza y jengibre

Ingredientes:

- 1 kg de calabaza butternut (o hokkaido), pelada y cortada en cubos
- 1 cebolla grande, cortada en plumas
- 2 dientes de ajo, prensados
- 3–4 cm de jengibre fresco, rallado
- 1 litro de caldo de verduras
- 200 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Especias: ½ cucharadita de cúrcuma, una pizca de cayena, sal, pimienta

Preparación:

- En una olla grande calentar el aceite de oliva. Sofreír la cebolla hasta que esté transparente, añadir el ajo y el jengibre y cocinar durante 1 minuto.
- Añadir la calabaza, la cúrcuma y la cayena. Remover durante 2 minutos.
- Verter el caldo y cocinar unos 20–25 minutos, hasta que la calabaza esté muy blanda.
- Triturar la sopa hasta obtener una crema suave. Añadir la leche de coco, sazonar con sal y pimienta. Calentar suavemente. Servir con semillas de calabaza y una rodaja de jengibre.

Salmón al horno con remolachas y romero

Ingredientes:

- 2 filetes de salmón
- 3 remolachas medianas, peladas y cortadas en cuartos finos o en rodajas
- 1 cebolla morada, cortada en plumas
- 2 ramitas de romero fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Zumo de medio limón
- Sal, pimienta

Preparación:

- Precalentar el horno a 200 °C.
- En un bol grande mezclar las remolachas y la cebolla con el aceite de oliva, sal, pimienta y las hojitas de una ramita de romero.
- Colocar las verduras en una bandeja de horno y hornear durante 20 minutos.
- Sazonar el salmón con sal, pimienta y zumo de limón. Colocar los filetes sobre las verduras y decorar con el romero restante.
- Hornear otros 12–15 minutos, hasta que el salmón se separe fácilmente con un tenedor.
- Servir de inmediato, por ejemplo con cebada perlada.

Mijo con ciruelas asadas y canela

Ingredientes:

- 1 taza de mijo
- 4–5 ciruelas maduras, cortadas por la mitad
- 2 cucharaditas de miel o sirope de arce
- 1 cucharadita de mantequilla de maní (opcional)
- Una pizca de canela
- Una pizca de cardamomo

Preparación:

- Enjuagar el mijo en un colador con agua caliente y después escaldarlo con agua hirviendo (para eliminar el sabor amargo).
- Cocinar el mijo siguiendo las instrucciones del envase, añadiendo al final la canela y el cardamomo.
- Colocar las ciruelas en una bandeja de horno, rociarlas con la mitad de la miel y hornear a 180 °C durante 10–15 minutos, hasta que se doren.
- Añadir al mijo cocido el resto de la miel y la mantequilla de maní, mezclar bien.
- Servir el mijo en cuencos y decorar con las ciruelas asadas.



Guiso de verduras con lentejas y quinoa

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas rojas o marrones
- ½ taza de quinoa
- 1 zanahoria, cortada en cubos
- 1 raíz de perejil, cortada en cubos (puede sustituirse por chirivía)
- 1 pimiento, cortado en cubos
- 1 lata de tomates troceados
- 1 litro de caldo de verduras
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- Especias: 1 cucharadita de pimentón ahumado, ½ cucharadita de comino, 1 hoja de laurel, sal, pimienta

Preparación:

- En una olla grande, sin aceite, calentar las lentejas y la quinoa con las especias (excepto la hoja de laurel) durante 1 minuto.
- Añadir todas las verduras y remover durante otros 3 minutos.
- Incorporar el concentrado de tomate, los tomates en lata, el caldo y la hoja de laurel.
- Cocinar a fuego lento, tapado, durante unos 30 minutos, hasta que las verduras y las lentejas estén tiernas.
- Retirar la hoja de laurel, sazonar al gusto. Servir con perejil fresco picado.

Infusión dorada de cúrcuma (Golden Milk)

Ingredientes:

- 1 taza de leche vegetal (p. ej., de almendras, de avena) o de vaca
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- Una pizca de pimienta negra (¡clave para la absorción de la cúrcuma!)
- 1 cucharadita de miel o sirope de arce (al gusto)
- Opcional: 1 cucharadita de mantequilla clarificada (ghee) o aceite de coco

Preparación:

- En un cazo pequeño mezclar todas las especias secas con un poco de leche hasta formar una pasta homogénea.
- Añadir gradualmente el resto de la leche, removiendo constantemente.
- Calentar a fuego medio durante 5–7 minutos (sin dejar que hierva).
- Retirar del fuego, añadir la miel y la grasa (aceite de coco/ghee), que mejora la absorción de la curcumina.
- Colar en una taza y beber de inmediato.





NOWOŚCI

MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

NAJPOPULARNIEJSZE

na integmed.pl

Inmunidad con probióticos

La probioterapia dirigida ha demostrado ser eficaz en el apoyo a la inmunidad en niños. Así lo observaron científicos de Malasia en un estudio clínico con el probiótico *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis* B8762.

En el estudio se incluyeron lactantes con infecciones respiratorias o gastrointestinales. De los 115 participantes, 57 fueron asignados al grupo que recibió dicho probiótico en una dosis de 5 mil millones de UFC (diariamente durante 4 semanas), y el resto al grupo placebo.

En el primer grupo se observó:

- una duración más corta de las infecciones (en comparación con el placebo);
- menos visitas médicas por problemas respiratorios y gastrointestinales (diferencias altamente significativas desde el punto de vista estadístico);
- niveles más bajos de la citoquina proinflamatoria TNF- α en muestras de la cavidad oral y una respuesta de citoquinas más equilibrada.

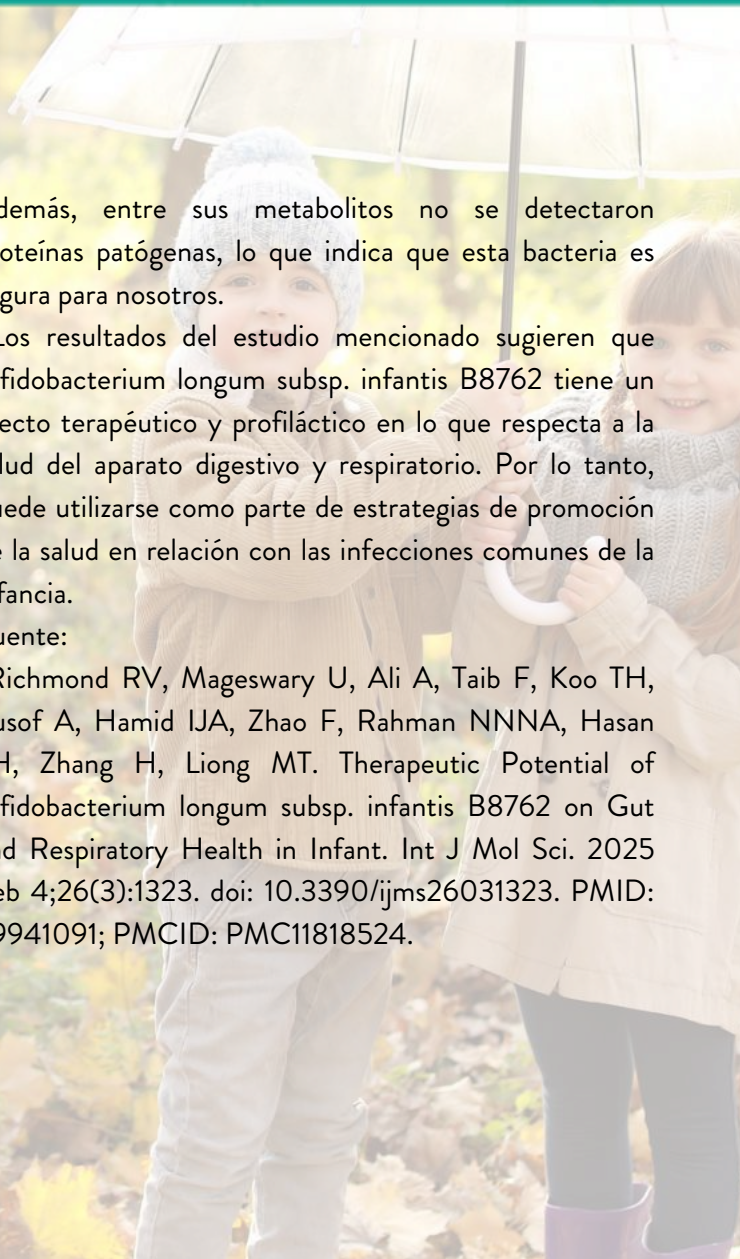
El análisis del genoma de la propia bacteria mostró que posee diversos genes relacionados con el metabolismo de los carbohidratos y la producción de vitaminas (entre ellas biotina, B1, B2, B6, B9).

Además, entre sus metabolitos no se detectaron proteínas patógenas, lo que indica que esta bacteria es segura para nosotros.

Los resultados del estudio mencionado sugieren que *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis* B8762 tiene un efecto terapéutico y profiláctico en lo que respecta a la salud del aparato digestivo y respiratorio. Por lo tanto, puede utilizarse como parte de estrategias de promoción de la salud en relación con las infecciones comunes de la infancia.

Fuente:

Richmond RV, Mageswary U, Ali A, Taib F, Koo TH, Yusof A, Hamid IJA, Zhao F, Rahman NNNA, Hasan TH, Zhang H, Liong MT. Therapeutic Potential of *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis* B8762 on Gut and Respiratory Health in Infant. *Int J Mol Sci.* 2025 Feb 4;26(3):1323. doi: 10.3390/ijms26031323. PMID: 39941091; PMCID: PMC11818524.



Vitamina D: consejos prácticos de expertos de China

Expertos chinos elaboraron un consenso sobre la suplementación de vitamina D en el contexto de la osteoporosis. Este documento fue posteriormente revisado por especialistas seleccionados de países occidentales. Su objetivo es ayudar a endocrinólogos y médicos de familia en el manejo de pacientes de diferentes grupos de riesgo, de modo que puedan ajustar la dosificación de vitamina D a situaciones clínicas específicas.

Los autores propusieron varias directrices clave que deberían tener en cuenta los profesionales al indicar suplementación con vitamina D:

1. Los recursos de vitamina D en el organismo deben evaluarse preferentemente mediante la concentración de su forma hidroxilada (25-OH-D) en sangre.
2. Es necesario asegurar la estandarización de la medición de vitamina D activa en sangre; si los laboratorios no aplican estándares externos ni participan en programas de control de calidad, los resultados obtenidos no son comparables entre sí.
3. La concentración de 25-OH-D debe determinarse en personas con riesgo de deficiencia de vitamina D, especialmente en:
 - pacientes con osteoporosis, osteomalacia o raquitismo;
 - personas mayores con riesgo de caídas;
 - personas con escasa exposición solar;
 - personas con obesidad;
 - pacientes con hiperparatiroidismo primario;
 - pacientes sometidos a cirugía bariátrica;
 - personas con enfermedades granulomatosas.
4. En pacientes con osteoporosis, el nivel objetivo de 25-OH-D en sangre debe ser al menos de 75 nmol/l (30 ng/ml).
5. En adultos menores de 50 años fuera de grupos de riesgo puede ser suficiente la suplementación con 400 UI de vitamina D y 1000 mg de calcio al día.
6. Las personas mayores en grupos de riesgo requieren al menos 1,2 g de calcio y 800 UI de vitamina D al día.
7. No es necesario comprobar los niveles de vitamina D tras iniciar la suplementación.
8. Al indicar suplementación fuera de centros de cuidados prolongados, debe considerarse el riesgo de litiasis renal (incremento posible de hasta un 15%) y el hecho de que megadosis de vitamina D administradas en intervalos largos aumentaban el riesgo de caídas y afectaban negativamente a la densidad mineral ósea.
9. Alcanzar un aporte adecuado de calcio y vitamina D es imprescindible antes de iniciar una terapia antirresortiva en osteoporosis.

Fuente:

Lei S, Zhang X, Song L, Wen J, Zhang Z, Tian J, Yang R, Xu S, Qiu S, MacIsaac RJ, Aleksova J, Mac-Way F, Dupuis MÈ, Benaiges D, Mauricio D, Sommer AP, Barzilay JI, Gallagher JC, Pan L, Ji L, Fang P, Li Y, Liu Q, Zhao J, Xue Y, Shen Y, Wang L, Han J, Liu G. Expert consensus on vitamin D in osteoporosis. *Ann Jt.* 2025 Jan 21;10:1. doi: 10.21037/aoj-24-48. PMID: 39981430; PMCID: PMC11836767.

Efectos sorprendentes de la suplementación

Investigadores húngaros describieron resultados espectaculares en el tratamiento de mujeres con síndrome de ovario poliquístico (SOP) mediante suplementación con vitamina D3.

La eficacia de este método se evaluó en un ensayo clínico prospectivo, aleatorizado, controlado con placebo y con grupos paralelos, en el que participaron un total de 115 pacientes. El estudio tuvo 2 fases con una duración total de 24 semanas:

- durante las primeras 12 semanas, las mujeres recibieron vitamina D en dosis de 30 000 UI semanales o placebo (sin metformina, aunque todas recibieron suplementación con calcio);
- durante las siguientes 12 semanas se administró solo vitamina D en ambos grupos.

Los autores observaron:

- mejora en la morfología ovárica (reducción del número de quistes en aprox. 1/3);
- mejora en la regularidad de los ciclos menstruales y un aumento significativo de la frecuencia de la ovulación;
- disminución estadísticamente significativa del nivel medio de testosterona y aumento de progesterona en el subgrupo de pacientes con relación LH/FSH >2.

La relación LH/FSH es un importante indicador diagnóstico para evaluar trastornos del eje hipotálamo-hipófisis-ovario. Un valor LH/FSH >2 indica una secreción excesiva de hormona luteinizante (LH), lo que estimula a las células de la teca ovárica a producir más andrógenos, provocando síntomas de hiperandrogenismo (p. ej., hirsutismo, acné, voz grave) e inhibiendo la ovulación. Una relación LH/FSH <2 indica una forma más leve de la enfermedad, con menores alteraciones en la síntesis de hormonas ováricas. En este caso, los síntomas suelen estar relacionados con la resistencia a la insulina, que se convierte en el principal factor estimulante de la producción de andrógenos. En mujeres sanas, la relación LH/FSH en la fase folicular es de aprox. 1.

Conclusión:

Los autores concluyen que la vitamina D3 puede constituir tanto una terapia independiente como un método complementario en el tratamiento del SOP, con la intención de mejorar la ovulación y el metabolismo. Sin embargo, no todas las mujeres respondieron igual: los mayores beneficios se observaron en pacientes con LH/FSH >2. Este parámetro podría utilizarse para identificar a las pacientes que más probablemente se beneficien de la suplementación con vitamina D.

Son necesarios más estudios para confirmar estos hallazgos, establecer la dosis óptima y evaluar los efectos a largo plazo. Por el momento, es difícil prever si se obtendrán resultados similares en pacientes que reciben metformina – aspecto que requiere verificación en futuros estudios.

La deficiencia de vitamina D se asocia con el desarrollo de diversas enfermedades crónicas, incluidas las hormonales. En los ovarios se han identificado receptores de vitamina D, lo que indica que esta modula su función (probablemente al menos en parte restaurando la síntesis alterada de hormonas ováricas). Aunque el SOP tiene muy probablemente una etiología multifactorial, la suplementación con vitamina D puede ser una opción sencilla y rentable como complemento a la terapia estándar.

Fuente:

Tóth BE, Takács I, Valkusz Z, Jakab A, Fülöp Z, Kádár K, Putz Z, Kósa JP, Lakatos P. Effects of Vitamin D3 Treatment on Polycystic Ovary Symptoms: A Prospective Double-Blind Two-Phase Randomized Controlled Clinical Trial. *Nutrients.* 2025 Apr 2;17(7):1246. doi: 10.3390/nu17071246. PMID: 40219003; PMCID: PMC11990587.

Chlorella en acción (en los intestinos)

Científicos de España fueron los primeros en el mundo en realizar una simulación de laboratorio para observar qué sucede tras el consumo de chlorella.

La *Chlorella vulgaris* es un organismo unicelular, un alga de agua dulce rica en proteínas, vitaminas (especialmente B12), hierro, clorofila y antioxidantes. Está disponible en el mercado en forma de suplementos dietéticos y a menudo se dice que apoya la desintoxicación, el sistema inmunitario y la salud en general. Pero ¿cómo actúa exactamente? La simulación descrita arroja algo de luz sobre este misterio. Los autores consideraron que la chlorella puede servir como fuente de compuestos bioactivos que apoyan la microbiota y la salud intestinal, y por ello recrearon en el laboratorio condiciones que imitan los distintos tramos del tracto digestivo, para establecer el destino probable de esta popular alga tras su ingesta.

Se observaron los siguientes fenómenos y procesos:

- la chlorella influyó en la fermentación intestinal: tras 48 h de incubación aumentó la liberación de ácidos grasos de cadena corta, incluyendo acético, propiónico, butírico e isobutírico (compuestos esenciales para la integridad del epitelio intestinal y con efectos generales tras su absorción). Este fenómeno se debió probablemente a cambios en la composición de la microbiota intestinal;
- la chlorella redujo significativamente la cantidad de bacterias que alteran el equilibrio intestinal (incluyendo Enterobacteriaceae, Enterococcus y Staphylococcus);
- los compuestos liberados durante la digestión de la chlorella favorecieron el crecimiento de bacterias beneficiosas como Akkermansia y Lactobacillus.

Conclusión:

Los autores concluyen que la chlorella es un producto prometedor para apoyar la salud intestinal y general del organismo, y que puede atenuar procesos patológicos relacionados con el desequilibrio de la microbiota del colon.

Fuente:

Bañares C, Paterson S, Gómez-Garre D, Ortega-Hernández A, Sánchez-González S, Cueva C, de la Fuente MÁ, Hernández-Ledesma B, Gómez-Cortés P. Modulation of Gut Microbiota and Short-Chain Fatty Acid Production by Simulated Gastrointestinal Digests from Microalga *Chlorella vulgaris*. *Int J Mol Sci*. 2025 Mar 19;26(6):2754. doi: 10.3390/ijms26062754. PMID: 40141395; PMCID: PMC11942968.

Suplementos verdes, corazón y vasos sanguíneos

¿La suplementación con chlorella o espirulina puede apoyar la salud cardiovascular? A esta pregunta buscaron responder científicos portugueses.

Los autores analizaron 12 ensayos clínicos con chlorella o espirulina, en los que se monitorizaron indicadores de riesgo cardiovascular modificables, como fracciones del perfil lipídico, niveles de glucosa en sangre, peso corporal o presión arterial.

El tamaño de los grupos en los estudios que cumplían estos criterios fue reducido: en total participaron no más de 300 personas (independientemente del nutracéutico evaluado).

El análisis mostró que actualmente el único parámetro que experimentó un cambio significativo, aunque pequeño, fue la reducción de la presión arterial diastólica (0,42 mmHg) asociada a la suplementación con espirulina.

La espirulina y la chlorella son microorganismos que constituyen una fuente de numerosos nutrientes, entre ellos carotenoides (incluida la astaxantina). La espirulina atrajo gran interés cuando, a finales de los años 80, investigadores de la NASA la identificaron como un producto útil en el Sistema de Soporte Vital Ecológico Controlado (programa destinado a desarrollar tecnologías de reciclaje de residuos y producción de recursos necesarios para sobrevivir en el espacio). Se descubrió que modificando las condiciones de cultivo era posible influir significativamente en las sustancias producidas por este microorganismo, por ejemplo en el contenido de proteínas.

Estudios anteriores habían mostrado un posible efecto de la espirulina y la chlorella sobre la función del sistema inmunitario y la modulación de procesos inflamatorios. Son necesarios más ensayos clínicos aleatorizados para evaluar mejor el potencial de estos nutracéuticos como elementos de la prevención de enfermedades cardiovasculares. En particular, requieren aclaración los efectos clínicos de la espirulina en el contexto del riesgo cardiovascular.

Fuente:

Pinto-Leite M, Martins D, Ferreira AC, Silva C, Trindade F, Saraiva F, Vitorino R, Barros R, Lima PA, Leite-Moreira A, Ferreira JP, S Barros A, Miranda IM. The Role of Chlorella and Spirulina as Adjuvants of Cardiovascular Risk Factor Control: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Nutrients*. 2025 Mar 7;17(6):943. doi: 10.3390/nu17060943. PMID: 40289965; PMCID: PMC11945647.

Curcumina en la endometriosis

La adición de curcumina al dienogest en el tratamiento de la endometriosis redujo el dolor y mejoró la calidad de vida y la función sexual. Estos fueron los resultados de un ensayo clínico realizado en Irán. Esto sugiere que en mujeres con endometriosis la curcumina podría considerarse como un método complementario al tratamiento estándar.

La endometriosis es una condición en la que tejido similar al endometrio (revestimiento del útero) aparece fuera de la cavidad uterina – más comúnmente en los ovarios, las trompas de Falopio, el peritoneo o la vejiga. Estos fragmentos reaccionan a los cambios hormonales del ciclo menstrual: crecen, se desprenden y sangran, pero a diferencia del útero, la sangre no tiene salida. Esto conduce a inflamación y adherencias. Los síntomas incluyen menstruaciones dolorosas, dolor durante las relaciones sexuales, dolor pélvico crónico y dificultades para concebir.

El tratamiento de la endometriosis depende de la situación clínica: incluye fármacos hormonales, analgésicos, dieta, psicoterapia y, en algunos casos, cirugía para extirpar los focos de la enfermedad.

El dienogest es una hormona sintética con acción similar a la progesterona natural. Inhibe el crecimiento y la actividad de los fragmentos de endometrio localizados fuera del útero, aliviando los síntomas de la enfermedad. Su ventaja es que no provoca menopausia iatrogénica y, por tanto, con menor frecuencia que los fármacos de acción central causa efectos secundarios como sofocos u osteopenia. Puede causar sangrados irregulares, pero muchas pacientes logran con el tiempo la supresión completa de la menstruación, lo que contribuye a reducir el dolor. También se utiliza después de la cirugía de endometriosis para disminuir el riesgo de recurrencias.

En el estudio se comparó la eficacia de la combinación de curcumina con dienogest frente a dienogest solo (con placebo).

Participaron 86 mujeres de entre 18 y 45 años con endometriosis pélvica de grado 2-3 (leve a moderada) y dolor moderado a intenso (≥ 4 en la escala analógica visual). Se asignó aleatoriamente a las participantes en proporción 1:1 para recibir dienogest (2 mg diarios) con nanocurcumina (80 mg diarios) o dienogest con placebo. La intervención duró 8 semanas.

Tras 8 semanas, en el grupo que recibió dienogest con curcumina se observó una reducción significativamente mayor del dolor en comparación con el grupo placebo, especialmente en:

- menstruaciones dolorosas,
- dispareunia (dolor durante las relaciones sexuales),
- dolor pélvico crónico,
- dolor al defecar.

También se observó una mejor calidad de vida y una mejora en el índice de función sexual femenina, salvo en el dominio del orgasmo.

Según los autores, este es el primer estudio que evalúa la eficacia de añadir curcumina al dienogest en la terapia de la endometriosis.

Fuente:

Sargazi-Taghazi M, Ghaznavi H, Sheervalilou R, Razavi M, Sepidarkish M. Add-on effect of curcumin to dienogest in patients with endometriosis: a randomized, double-blind, controlled trial. *Phytomedicine*. 2025 Jun;141:156715. doi: 10.1016/j.phymed.2025.156715. Epub 2025 Apr 1. PMID: 40220411.





Polifenoles, ejercicio y estado de ánimo

¿La combinación de polifenoles vegetales y ejercicio físico ayuda en el tratamiento de la depresión? ¿Y cuál sería la combinación óptima? Estas preguntas se plantearon especialistas de centros de investigación en China y Corea del Sur.

Según ellos, los polifenoles vegetales pueden influir en aspectos neurofisiológicos de la depresión, como la respuesta inflamatoria en el sistema nervioso o el estrés oxidativo. Son capaces de atravesar la barrera hematoencefálica y pueden actuar tanto sobre estos procesos como sobre otros (por ejemplo, la dinámica de las sinapsis, es decir, de las conexiones entre neuronas).

Por su parte, la actividad física regular mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y optimiza las funciones cognitivas mediante, entre otros, la estimulación de la producción de endorfinas (sustancias naturales que actúan como opioides internos – alivian el dolor y provocan sensaciones de placer o incluso euforia), factores neurotróficos (como BDNF), varios neurotransmisores y la mejora de la circulación cerebral.

Del análisis realizado por los autores se desprende que los ejercicios aeróbicos intensos (especialmente la terapia con danza, la carrera, el yoga) son los más eficaces para mejorar el ánimo, y que su combinación con ejercicios de resistencia puede potenciar aún más los efectos. También sabemos que la regularidad del ejercicio es posiblemente más importante que el tipo específico. Las actividades grupales pueden ser incluso más efectivas que el entrenamiento individual, debido a la recuperación de interacciones sociales, reducidas en la depresión. El ejercicio físico regular también modifica el funcionamiento de numerosos sistemas hormonales importantes para el cerebro, incluida el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, reduciendo los niveles de cortisol y la vulnerabilidad al estrés. Además, tiene la capacidad de atenuar respuestas inflamatorias en el sistema nervioso.

Los polifenoles vegetales, como resulta, actúan sobre el cerebro de manera similar al ejercicio físico en muchos aspectos (mediante mecanismos complementarios). También imitan el efecto de los antidepresivos, al inhibir la recaptación de serotonina y disminuir la actividad de las enzimas que degradan este neurotransmisor en las sinapsis; pueden además estimular la síntesis de serotonina y modificar la neurotransmisión en circuitos que utilizan otros neurotransmisores. Al igual que el ejercicio físico, modulan la resistencia al estrés influyendo en el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal. Todo ello permite suponer –con pruebas preliminares de estudios científicos– que la combinación de estos nutracéuticos con el ejercicio tendrá un efecto sinérgico.

Entre los polifenoles más prometedores en este sentido se incluyen, según los autores:

- curcumina;
- resveratrol;
- quercetina;
- apigenina;
- ácido gálico (presente, entre otros, en frutos rojos);
- naringina, hesperidina (flavonoides cítricos);
- baicalina (de *Scutellaria baicalensis*);
- crocina (del azafrán).

Fuente:

Jie S, Fu A, Wang C, Rajabi S. A comprehensive review on the impact of polyphenol supplementation and exercise on depression and brain function parameters. *Behav Brain Funct.* 2025 Mar 26;21(1):10. doi: 10.1186/s12993-025-00273-2. PMID: 40140839; PMCID: PMC11948876.

Potencial metabólico del regaliz

Investigadores iraníes observaron que en mujeres con síndrome de ovario poliquístico (SOP), la suplementación con regaliz puede ser un apoyo eficaz para mitigar las alteraciones metabólicas.

Estas conclusiones provienen de un ensayo clínico aleatorizado con 66 mujeres con sobrepeso u obesidad y diagnóstico de SOP. Las pacientes fueron asignadas al azar a uno de dos grupos:

- suplementación con regaliz (1,5 g de extracto al día) combinado con una dieta hipocalórica;
- grupo control (placebo + dieta hipocalórica).

El estudio duró 8 semanas. En el grupo que recibió extracto de regaliz se observó una mejora significativamente mayor en:

- indicadores de obesidad (peso corporal, IMC, cantidad de grasa corporal);
- perfil lipídico;
- metabolismo de carbohidratos (glucemia en ayunas, insulina, índices HOMA-IR y HOMA-B).

El regaliz puede ser un complemento prometedor en la terapia del SOP, aunque –según los autores– se necesitan más pruebas de estudios amplios antes de poder recomendarlo como tratamiento estándar.

Estudios anteriores demostraron que los compuestos activos del regaliz tienen efectos adelgazantes: se observó una reducción de peso corporal e IMC. Sin embargo, su impacto sobre el metabolismo del colesterol y la glucosa no es del todo claro. Los resultados de este estudio apoyan la hipótesis de un efecto beneficioso del regaliz combinado con una dieta hipocalórica en mujeres con SOP, donde las alteraciones metabólicas son un elemento clave de la fisiopatología. Combatirlas eficazmente junto con la pérdida de peso tiene gran importancia para los objetivos del tratamiento.

Conviene tener en cuenta que el regaliz puede elevar la presión arterial, principalmente por la presencia de ácido glicirrónico, que afecta al equilibrio hidroelectrolítico y al sistema renina-angiotensina-aldosterona (RAA). El mecanismo principal es la inhibición, por el ácido glicirrónico, de la enzima 11 β -hidroxiesteroide deshidrogenasa tipo 2, que convierte el cortisol en corticosterona inactiva. Cuando esta enzima está bloqueada, aumenta el cortisol y se manifiesta su efecto similar al de la aldosterona (retención de sodio en los riñones). Esto conduce a un incremento del volumen plasmático y de la presión arterial, por lo que debe controlarse durante una eventual suplementación (preferiblemente bajo supervisión médica).

Fuente:

Hooshmandi H, Ghadiri-Anari A, Ranjbar AM, Fallahzadeh H, Hosseinzadeh M, Nadjarzadeh A. Effects of licorice extract in combination with a low-calorie diet on obesity indices, glycemic indices, and lipid profiles in overweight/obese women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Ovarian Res.* 2024 Jul 30;17(1):157. doi: 10.1186/s13048-024-01446-9. PMID: 39080737; PMCID: PMC11287987.



Hierbas en la psoriasis

El dermatólogo debería tener en cuenta los preparados herbales en la atención de pacientes con psoriasis e incluir la posibilidad de su uso en las decisiones tomadas conjuntamente con los pacientes, según opinan los científicos de Alemania que han resumido los conocimientos actuales sobre la eficacia de las hierbas respaldada por estudios científicos.

La psoriasis es una enfermedad autoinmune crónica que afecta principalmente a la piel, pero que también puede comprometer las articulaciones (en ese caso se denomina artritis psoriásica). En la psoriasis se produce una proliferación excesiva de las células epidérmicas (queratinocitos), lo que conduce a la formación de regiones engrosadas (especialmente en codos, rodillas, cuero cabelludo y zona lumbar) cubiertas por escamas plateadas (“placas psoriásicas”).

No existe un medicamento que proporcione una curación completa; la terapia busca aliviar los síntomas y prolongar los períodos de remisión. Se utilizan fármacos tópicos (p. ej., esteroides, análogos de la vitamina D, ungüentos queratolíticos), fototerapia (radiación UVB o terapia PUVA [psoraleno + UVA]) y, en formas más graves, se administran sistémicamente retinoides (acitretina), inmunosupresores y fármacos biológicos. Un papel importante lo desempeña el cambio de estilo de vida (normalización del peso corporal, abandono de sustancias nocivas, control del estrés).

Según los autores de la revisión, hasta un 70% de los pacientes también utiliza métodos complementarios, a menudo debido a las limitaciones de la terapia convencional. De ahí la idea de resumir los conocimientos sobre los resultados de estudios con terapias herbales en la psoriasis. La revisión incluyó ensayos clínicos aleatorizados (excluyendo la homeopatía y algunos métodos de la medicina oriental) en los que se evaluó la eficacia de preparados naturales en el alivio de los síntomas de la psoriasis. Los autores identificaron 20 estudios, con un total de 1115 adultos (la revisión no incluyó estudios en niños).

Algunos de los estudios evaluaron terapias tópicas en forma de ungüentos, geles y cremas que contenían fitoextractos. Entre los productos eficaces de este grupo (con la mejor documentación en los tres primeros) se encontraban:

- áloe;
- mahonia de hojas anchas;
- índigo (*Indigofera tinctoria* L.);
- cúrcuma;
- manzanilla;
- hipérico.

Muchos menos estudios evaluaron la fitoterapia sistémica. En este grupo, la curcumina oral fue beneficiosa como complemento de un ungüento con metilprednisolona.

La revisión indica que ciertas terapias vegetales tienen potencial para apoyar el tratamiento de la psoriasis. Sin embargo, se debe tener precaución en su uso clínico debido a las limitadas pruebas científicas y a que las poblaciones estudiadas estaban restringidas a adultos.

Es necesaria, por tanto, la individualización de las decisiones terapéuticas, así como la consideración de las necesidades del paciente, los objetivos del tratamiento y, como siempre, el equilibrio entre beneficios y riesgos. Los autores subrayan que los fitopreparados pueden desempeñar un papel complementario, y que la prioridad corresponde a los medicamentos debidamente estudiados (lo que implica la necesidad de continuar la investigación sobre el uso de fitoterapéuticos en la psoriasis).



CONJUNTOS PROMOCIONALES

Encuentra el conjunto ideal para ti –
¡con Nature's Sunshine es sencillo!

Cada uno de nosotros es único. Tenemos diferentes necesidades, que dependen de la edad, el sexo, la constitución física o el estilo de vida. A menudo nos enfrentamos a distintos desafíos de salud, por lo que es fundamental elegir el apoyo adecuado.

En Nature's Sunshine sabemos lo importante que es adaptar los productos a las necesidades individuales. Por eso hemos creado conjuntos dedicados que combinan los mejores ingredientes de la naturaleza, para apoyar eficazmente la salud de las mujeres, los hombres, las personas mayores, quienes cuidan su peso, así como mejorar la salud del corazón y reforzar la inmunidad.

Cuida de ti de una manera sencilla: ¡elige lo mejor de Nature's Sunshine!

Super Start para la Salud

¡Despega hacia la salud!

¿Ha llegado el momento de cuidarte? ¿Quieres mejor salud, mejor forma física, mejor bienestar? ¡Enhorabuena! Sin duda es la mejor decisión de tu vida. ¡Adelante! Empieza como cientos de nuestros clientes satisfechos que eligieron Super Start para la Salud. Su decisión de cambiar de estilo de vida fue firme, y el set propuesto la fortaleció aún más.



La oferta de ácidos grasos esenciales omega-3 presentes en Super Omega 3 EPA, los potentes antioxidantes de Zambroza, las bacterias probióticas en cápsulas Bifidophilus combinadas con el Clorofila Líquida más popular del mundo, junto con la energía natural de Solstic y el Calcio con Vitamina D, te ayudarán a mantenerte firme en tus propósitos y alcanzar más rápido los resultados deseados. El set se completa con la Vitamina C – un excelente apoyo para el sistema inmunológico.

Composición del set:

Bacterias Bifidophilus, Clorofila Líquida, Solstic Energía Natural, Super Omega 3 EPA, Calcio más Vitamina D, Zambroza, Vitamina C con Bioflavonoides



Optimum

Un enfoque holístico hacia el ser humano significa buscar el equilibrio en muchos niveles. El estilo de vida, la salud, la alimentación, el ejercicio físico, pero también la mente, el arte y la naturaleza se entrelazan y penetran en todos los aspectos de la vida.

En Nature's Sunshine también vemos a cada persona como un todo. La integración óptima en nuestra vida cotidiana de los elementos de la naturaleza, el agua, el aire puro, una mente clara y tranquila y un espíritu limpio es tan importante para nosotros como la nutrición, las hierbas, la actividad física y el apoyo de las personas que nos quieren. La comunidad de Nature's Sunshine está formada por personas para las que estos valores —al igual que la ayuda desinteresada a los demás— son a menudo la esencia, el verdadero sentido de su vida. ¡Recupera el equilibrio!



La guaraná contenida en Solstic es una dosis extra de energía de origen natural. En Solstic Energía Natural también encontrarás vitaminas del grupo B, que ayudan a combatir la fatiga. Obtén la fuerza para afrontar los retos cotidianos.

Zinc ALT es una excelente combinación de zinc, algas, alfalfa y tomillo. El zinc, además de contribuir a la salud de los huesos, ayuda a mantener el equilibrio ácido-base del organismo. El tomillo tiene un efecto calmante sobre la garganta y las cuerdas vocales.

El Extracto de Hoja de Olivo es una excelente elección para tu inmunidad y sistema digestivo. Favorece la salud de las vías respiratorias superiores y tradicionalmente se ha utilizado para mejorar la circulación y la presión arterial.

Una auténtica bomba de antioxidantes se esconde en Zambroza, concretamente en las pieles de las uvas rojas. Gracias al espino amarillo, Zambroza fortalece el corazón y la inmunidad.

El jugo de Aloe Vera, ingrediente principal de nuestro Zumo de Aloe, ayuda a mantener el equilibrio del sistema digestivo. Estimula el metabolismo, favorece la digestión y contribuye a la regularidad intestinal.

Una cápsula de Super Omega 3 EPA aporta 380 mg de EPA y 190 mg de DHA, que influyen positivamente en la salud del corazón y en el buen funcionamiento del cerebro.

Magnesium cubre el 64% de la ingesta diaria recomendada de magnesio, que contribuye a la correcta síntesis de proteínas, favorece el mantenimiento de funciones psicológicas normales y ayuda a mantener el equilibrio electrolítico.

Composición del set:

Clorofila Líquida, Zinc ALT, Super Omega 3 EPA, Hoja de Olivo – Extracto, Magnesium, Jugo de Aloe Vera, Solstic Energía Natural, Zambroza

Intestinos Saludables

“Todo empieza en los intestinos”, seguramente lo has escuchado. Nuestra salud está estrechamente vinculada con el buen funcionamiento de los intestinos y de todo el sistema digestivo. La manera en que absorbemos los nutrientes y cómo transcurre el proceso de digestión es clave para cada órgano de nuestro cuerpo. No es casualidad que una dieta saludable y variada sea mencionada con mayor frecuencia por científicos y médicos como la base de una buena salud.

Intestinos Saludables es un set creado pensando en la armonía del sistema digestivo y en la salud intestinal.



Pro B11 y Bacillus Coagulans complementan la dieta con hasta 12 cepas de bacterias probióticas que enriquecen la flora intestinal.

Bowel Build contiene principalmente psyllium, que ayuda a mantener la salud intestinal, así como jengibre, que apoya la condición general del sistema digestivo y el metabolismo de los carbohidratos, además de aportar vitamina C, A y zinc.

Loco es una reconocida fuente de fibra dietética para nuestros clientes, pero también aporta cúrcuma, que ayuda a mantener un hígado sano, canela para el confort estomacal y romero para una mejor digestión de las grasas.

El Jugo de Aloe Vera es popular por sus propiedades beneficiosas para el sistema digestivo. Favorece la digestión y contribuye a la regularidad intestinal.

Zambroza se incluye en el set por las propiedades del espino amarillo, que incrementa la actividad del sistema digestivo.

El set se completa con nuestro bestseller mundial: Clorofila Líquida.



Composición del set:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Clorofila Líquida, Loco, Pro B11, Jugo de Aloe Vera, Zambroza

Huesos y Articulaciones

El movimiento es la base, y lo ideal es moverse sin dolor ni molestias. El buen estado de nuestros huesos y articulaciones es fundamental para mantener la movilidad, y esta es la condición para nuestra independencia. Todos sabemos que el paso del tiempo se manifiesta con mayor frecuencia precisamente en las articulaciones y en los huesos.

La respuesta para cuidar su salud son el calcio, el zinc, las vitaminas C y D, junto con la actividad física. Todos estos componentes esenciales los encontrarás en el set “Huesos y Articulaciones Saludables”.



Calcio Plus Vitamina D es el producto clave del set. Contiene los nutrientes esenciales para la salud ósea y articular, y su fórmula ha sido diseñada para que el calcio y el fósforo se absorban de manera eficaz.

Zinc ALT es un excelente complemento de la dieta cuando queremos cuidar la salud de los huesos.

EverFlex es una maravillosa combinación de condroitina, glucosamina y MSM (metilsulfonilmetano).

La Vitamina C es responsable de la producción de colágeno, indispensable para la salud de las articulaciones.

Collagen aporta nada menos que 17 g de péptidos de colágeno, lo que lo convierte en un complemento muy rico para la dieta.

La Vitamina D3 se asocia normalmente con la inmunidad, pero no cabe duda de que también es necesaria para la salud de los huesos. Además, ayuda a la absorción de calcio y fósforo, esenciales para los huesos.

El set se completa con MSM, el metilsulfonilmetano presente de forma natural en el líquido sinovial.



Composición del set:

Collagen, Cynk ALT, 2 x EverFlex, Calcio con Vitamina D, Vitamina C con bioflavonoides, Vitamina D3, MSM – Metilsulfonilmetano

Pro Immune

¡La inmunidad requiere más atención! Al crear el set Pro Immune tuvimos en cuenta que la condición del sistema inmunitario no depende solo de las condiciones climáticas, sino sobre todo de lo que ocurre dentro de nuestro organismo. Te presentamos un set que reforzará tu inmunidad de manera integral.



La Vitamina C es lo primero que nos viene a la mente cuando pensamos en mejorar la inmunidad. Cada tableta de nuestro producto contiene nada menos que 1000 mg de ácido L-ascórbico.

La Hoja de Olivo, en forma de extracto, es un apoyo esencial para mantener la inmunidad incluso en las condiciones más difíciles, además de respaldar la salud de las vías respiratorias superiores.

La Vitamina D3 tiene un efecto beneficioso sobre el funcionamiento del sistema inmunitario, pero también es indispensable para los huesos y los músculos.

El ajo es ampliamente conocido por su influencia en la mejora de la inmunidad, pero ofrece mucho más: ayuda a mantener un hígado sano y niveles normales de colesterol.

Zinc ALT es una excelente combinación de alfalfa, hoja de tomillo, algas y zinc. El tomillo, con sus propiedades antibacterianas, contribuye a la defensa natural del organismo. El zinc, a su vez, es un componente activo de numerosas enzimas responsables de la actividad óptima del sistema inmunológico.

La presencia de Pro B11 en el set Pro Immune es un verdadero acierto: enriquece la flora intestinal con 11 cepas probióticas. La salud del sistema digestivo es clave para mantener una inmunidad adecuada.

Immune Formula es una excelente mezcla de hongos conocidos en la medicina china (cordyceps, maitake, reishi), junto con betaglucanos, arabinogalactano y calostro.

Defense Maintenance ha sido creado específicamente para la inmunidad: la combinación de vitaminas C, A y E con cúrcuma, selenio y zinc es una mezcla ideal para apoyar el sistema inmunitario.

Composición del set:

Cynk ALT, Ajo, Defense Maintenance, Immune Formula, 2 x Hoja de Olivo – Extracto, Pro B11, Vitamina C con bioflavonoides, Vitamina D3

Beauty

No tenemos dudas de que la verdadera belleza proviene del interior y depende en gran medida del estado de salud. Cuando hablamos de una piel sana y suave, un cabello brillante y unas uñas fuertes y bonitas, solemos pensar en cosméticos y tratamientos estéticos. Sin embargo, nuestra piel, nuestro cabello y nuestras uñas necesitan sobre todo una nutrición adecuada desde el interior y el respaldo de una buena salud.



Collagen es el favorito absoluto de nuestras clientas. Lo eligen pensando en una piel hermosa y en mantener la juventud por más tiempo. Cada porción del producto aporta nada menos que 17 g de péptidos de colágeno, lo que lo hace inigualable.

El Zinc se asocia con una piel sana y bonita, así como con cabello y uñas brillantes. Y con razón, pero Zinc ALT también contiene algas pardas que ayudan a mantener un peso adecuado.

Los antioxidantes tienen un enorme impacto en nuestra salud. Al combatir los radicales libres responsables del envejecimiento, se convierten en aliados inestimables en el cuidado de la belleza. En el set Beauty encontrarás la triple fuerza de los antioxidantes que aportan Zambroza, Grapina y Antioxidantes y Vitamina C.

La Vitamina C desempeña un papel especial en este set: es un potente antioxidante, pero también apoya la producción de colágeno, indispensable para una piel sana.

El Jugo de Aloe Vera es otro de los favoritos de nuestras clientas. Beneficia los órganos reproductores femeninos y regula el ciclo menstrual, además de ayudar a mantener la piel sana.

Super Complex es un conjunto de vitaminas y minerales esenciales para cada día, además de ser fuente de antioxidantes como las vitaminas C y E y el selenio.



Composición del set:

Collagen, Cynk ALT, Grapina y antioxidantes, Jugo de aloe vera, Vitamina C con bioflavonoides, Super Complex, Zambroza

Woman

Llevas una vida a un ritmo acelerado. Trabajas, gestionas un negocio, pero también crías a tus hijos y te ocupas de la casa. Tienes mil cosas en la cabeza, a menudo más que los hombres. Tu organismo tiene necesidades completamente diferentes, y tú quieres seguir estando sana, joven y sonriente. ¡Todo está en tus manos! Vías urinarias sanas, cabello, piel y uñas fuertes, intestinos limpios y sanos, piernas ligeras y descansadas ¡y mucho más!



La fuerte protección contra los radicales libres procede de las pieles de uvas rojas contenidas en Zambroza. Los radicales libres se consideran una de las principales causas del envejecimiento del organismo. Gracias al espino cervical de mar, Zambroza fortalece el corazón y apoya el sistema inmunológico.

El zinc es un mineral esencial para mantener un cabello, piel y uñas sanos y bonitos. Nuestro Zinc ALT incluye también algas y tomillo, que reducen la absorción de grasas, ayudándote a mantener una silueta esbelta.

La centella asiática (Gotu Kola) ayuda a aliviar la sensación de piernas pesadas, apoyando la circulación venosa normal, y también favorece el confort digestivo. Su impacto en la microcirculación se refleja también en un mejor funcionamiento de las capacidades cognitivas (memoria, concentración, comunicación).

La fibra es indispensable para la salud intestinal. Loclo es una excelente fuente de fibra, pero también contiene canela, que estimula la digestión, y romero, que facilita la digestión de las grasas. La schisandra que contiene contribuye al mantenimiento de funciones fisiológicas normales.

24 vitaminas y minerales esenciales en una sola tableta: eso es Super Complex. Encontrarás el apoyo necesario para mantener tu organismo en plena forma.

La alfalfa (lucerma) se conoce por sus propiedades desde hace más de 2000 años. Ayuda a las mujeres a mantener una buena condición sexual.

El trébol rojo brinda apoyo para sobrellevar los síntomas de la menopausia, como sofocos, sudoración e inquietud, y además es excelente para el sistema circulatorio. El extracto de semilla de castaño de Indias presente en Vari-Gone favorece la salud del sistema circulatorio, apoya venas y capilares sanos y ayuda a mantener la circulación en las piernas.

Composición del set:

Cynk ALT, 2 x Trébol rojo, Gotu Kola, Loclo, 2 x Alfalfa, Vari-Gone, Super Complex, Zambroza

Pro Kardio

El conjunto Pro Kardio ha sido desarrollado especialmente pensando en la salud del corazón y de los vasos sanguíneos. Aquí encontrarás suplementos elaborados con el mayor cuidado, probados y eficaces. La combinación de ingredientes de los productos incluidos en el pack asegura un resultado óptimo para tu corazón.



Super Omega 3 EPA complementa la dieta con ácidos grasos EPA y DHA, que contribuyen al mantenimiento de la función normal del corazón. Este efecto se logra con una ingesta de solo 250 mg de estos ácidos. El olivo europeo se ha utilizado tradicionalmente para mejorar la circulación sanguínea y la presión arterial.

El magnesio (Magnesium) participa en cientos de reacciones enzimáticas en nuestro organismo y es uno de los componentes más importantes también para el buen funcionamiento del corazón.

CoQ10 es uno de los productos favoritos de nuestros clientes en EE. UU. ¡Cada cápsula contiene 100 mg de coenzima Q10! La coenzima Q10 está presente en todas las células del cuerpo humano y es responsable de la producción de energía en las mitocondrias. Dado que la coenzima Q10 se asimila mejor en presencia de grasas saludables, la nuestra se presenta en cápsulas con aceite de oliva virgen extra, lo que garantiza una mejor absorción.

Blood Pressurex ha sido desarrollado para apoyar de forma eficaz la salud cardiovascular. Sus ingredientes clave son extractos de semilla de vid, fruto de espino, ortiga y L-arginina.



Composición del set:

CoQ10, Extracto de Hoja de Olivo, Magnesio, 2 x Super Omega 3 EPA, Blood Pressurex

Pro Relax

Nuestra salud a menudo sufre a causa del estrés y las preocupaciones. El mundo acelerado nos expone cada día a la ansiedad. El enorme ritmo de los cambios no nos permite sentir estabilidad y con frecuencia nos lleva a la incertidumbre sobre un mañana mejor o simplemente tranquilo. Sí, el estrés se ha convertido en nuestro compañero, y las situaciones estresantes nos rodean a diario. Los científicos no tienen dudas de que el estrés es también uno de los mayores enemigos de nuestra salud.

Para manejar eficazmente el estrés, es necesario cuidar las funciones cognitivas y psicológicas adecuadas, así como el correcto funcionamiento del cerebro. Una buena memoria y percepción pueden protegernos de las preocupaciones constantes.

El pack Pro Relax ha sido creado para calmar los nervios y darnos un respiro en este mundo acelerado, pero también para apoyar nuestra agilidad cognitiva. La composición del pack ha sido diseñada para fortalecer la resistencia al estrés, sin provocar sensación de agotamiento.



Gotu Kola (Centella asiática) es una planta conocida por la humanidad desde hace miles de años. Aunque los científicos siguen descubriendo sus nuevas propiedades, ya se sabe que armoniza las funciones del sistema circulatorio y ayuda a mantener funciones cognitivas normales, como la concentración y la memoria.

Hops & Valerian with Passionflower es un producto creado para combatir el estrés. La valeriana contribuye a un sueño saludable, el lúpulo tiene propiedades calmantes y la pasiflora aumenta la resistencia al estrés. En el pack no podía faltar la Lecitina, un componente muy importante del cerebro y del tejido nervioso en nuestro organismo. Magnesio es una excelente fuente de magnesio, que ayuda a reducir el cansancio y la fatiga, y a mantener funciones psicológicas normales. Los ácidos grasos omega-3 son esenciales para nuestra salud. Super Omega 3 EPA forma parte del pack Pro Relax gracias a su contenido en ácido docosahexaenoico, que en una ingesta de al menos 250 mg contribuye al buen funcionamiento del cerebro.

Vitamin B Complex es, por supuesto, una fuente de vitaminas del grupo B, conocidas por su efecto positivo sobre las funciones psicológicas y por ayudar a combatir la sensación de fatiga. El pack se completa con la imprescindible vitamina D3.

Composición del set:

Gotu Kola, Hops & Valerian con Pasiflora, Lecitina, Magnesio, 2 x Super Omega 3 EPA, Complejo de Vitamina B, Vitamina D3

Pro Active

¡Sí, mantener la salud es sencillo! Solo necesitas alimentarte de forma saludable y recordar practicar actividad física con frecuencia. No importa tanto si corres, andas en bicicleta o nadas. Lo importante es hacerlo de manera regular. La actividad física se ha incluido en la pirámide de la alimentación saludable como base para cuidar la salud y la condición física. Por supuesto, practicar deportes con frecuencia no exige de seguir una dieta equilibrada. Solo la combinación de una buena alimentación con la actividad física garantiza resultados satisfactorios.



Solstic Energía Natural es guaraná energética y vitaminas del grupo B, y su fórmula ha sido diseñada pensando en la actividad diaria. ¡Empieza el día con una dosis fácil de energía adicional que disfrutarás durante muchas horas!

Power Meal te ayudará a ver los primeros resultados antes de lo que imaginas. Sus 25 gramos de proteína vegana de la más alta calidad, con carbohidratos equilibrados y grasas saludables, te ayudan a construir músculo, mientras que la fibra y el complejo de vitaminas y minerales garantizan bienestar cada día.

Collagen+ es mucho más que colágeno. La vitamina C te ayudará en la regeneración después del entrenamiento, y además este producto aporta zinc, que se pierde rápidamente durante el esfuerzo físico. Todos los productos del pack Pro Active se integran perfectamente en la rutina de la actividad diaria. Gracias a su formato en polvo y a los prácticos sobres, ¡puedes llevarlos a cualquier lugar! ¡Manos a la obra! ¡Lucha activamente por tu salud!



Composición del set:

Solstic Energía de la Naturaleza, 2 x Power Meal, Collagen+

MEN

El pack MEN ha sido creado pensando en los hombres que desean cuidar de su salud y bienestar en cada etapa de la vida. Este conjunto integral combina productos que apoyan la salud masculina en múltiples niveles: desde la energía y el sistema urinario hasta las articulaciones sanas y el control del colesterol. Gracias a esta fórmula completa, cuidar de tu salud se vuelve más sencillo y eficaz.



- Boost – suplemento que aporta energía natural, apoyando la actividad física e intelectual. Ideal para hombres con un estilo de vida intenso que necesitan un extra de motivación.
- Ury – fórmula que apoya la salud del sistema urinario. Ayuda a mantener el buen funcionamiento de riñones y vías urinarias, clave para el bienestar diario.
- Condroitina – ingrediente que favorece la salud de articulaciones y huesos, especialmente en hombres activos físicamente o que ya notan los cambios de la edad. Contribuye a la regeneración del cartilago articular y a mantener la flexibilidad.
- Cholester-Reg – producto que ayuda a mantener niveles saludables de colesterol, apoyando los mecanismos naturales del organismo en el control de las grasas en sangre.
- Power Meal Vainilla – comida completa en formato batido, ideal para quienes buscan una alternativa práctica, saludable y saciante. Perfecto como desayuno o snack.



Composición del set:

Boost, Ury, Condroitina, Cholester-Reg, Power Meal Vainilla

Aceites Esenciales Auténticos



LAVENDER ORGANIC

La lavanda, apreciada por su aroma calmante y relajante, es ideal en numerosos productos. Se valora especialmente por sus propiedades para aliviar la tensión y favorecer la relajación.

relajación
mejora del sueño
hidratación

Ingredientes: Lavandula angustifolia – lavanda de hoja estrecha.



TEA TREE

El aceite de árbol de té, conocido comúnmente como “el milagro de las Antípodas”, es un aroma muy utilizado en champús y lociones.

acción revitalizante y regeneradora

Ingredientes: Melaleuca alternifolia – árbol de té.



ESSENTIAL SHIELD

La mezcla ESSENTIAL SHIELD envuelve al usuario con los cálidos y familiares aromas de naranja, canela y clavo, que aportan confort y relajación en las estaciones frías.

calmante y profundamente penetrante
ideal para el período otoñal e invernal

Ingredientes: pomelo, canela, clavo, lavanda, pino, limón, romero, tomillo.



FRANKINCENSE

Obtenido de la resina aromática del incienso indio. El incienso, con su complejo bouquet de aromas de especias, cítricos y notas amaderadas, se utiliza como sustancia aromática desde tiempos bíblicos.

calma y relajación
mejora del estado de ánimo

Ingredientes: Boswellia carteri – incienso indio.



INSPIRE

Los jugosos aromas de los cítricos y la fresca menta despiertan los sentidos, mientras que las notas especiadas aportan una chispa que te animará, motivará e ¡INSPIRARÁ!

estimula la creatividad

difunde por la mañana para obtener energía durante todo el día

Ingredientes: naranja, canela, menta, jengibre, vainilla, pomelo, limón, bergamota.



BREMANI CARE

¡Descubre la innovadora línea italiana de cosméticos con efecto rejuvenecedor para uso doméstico, pero de nivel profesional! Los cosméticos rejuvenecedores Bremani Care son la garantía de la belleza y la salud de tu piel.

La filosofía de Bremani Care se basa en el uso de ingredientes naturales combinados con tecnologías innovadoras para obtener las fórmulas más modernas y lujosas, que permiten prolongar la juventud. Las creaciones excepcionales de expertos italianos dieron origen a productos que favorecen la regeneración celular de la piel, la renovación de su salud y el espléndido aspecto del cutis: todo aquello que devuelve a la mujer la confianza en sí misma.

Los productos Bremani Care han sido especialmente desarrollados para Nature's Sunshine y fabricados en una planta de producción de alta tecnología, de renombre mundial, en la capital de la moda - Milán - por un equipo de experimentados bioquímicos y cosmetólogos.

La alta concentración de principios activos naturales garantiza una profunda acción en todas las capas de la piel, estimula la producción de elastina y colágeno en la dermis y activa el proceso de renovación y rejuvenecimiento celular. La línea Bremani Care representa un enfoque completamente nuevo para el cuidado de la piel y del rostro. En poco tiempo devolverás a tu piel cansada la juventud, la firmeza y la luminosidad, y activarás el programa de regeneración celular.

CREMA HIDRATANTE PARA EL ROSTRO SPF15

Moisturizing Face Cream

La crema ha sido enriquecida con el complejo activo Mega Moisturizer Active, a base de aminoácidos (prolina, alanina, serina) y extracto fermentado de Pseudoalteromonas, que minimiza la evaporación del agua de las capas más profundas de la epidermis y regenera la piel. Proporciona una hidratación intensa y un cuidado universal excepcional. El ingrediente activo obtenido de la pimienta rosa desempeña una función purificante.

Ingredientes clave: ácido hialurónico, manteca de Illipe, almidón de arroz, extracto de pimienta rosa peruana.



CREMA FACIAL ANTIARRUGAS DE NOCHE 40+

Night Anti-age Face Cream

Una crema fantástica, rica y al mismo tiempo delicada, creada especialmente para el cuidado de la piel durante el sueño, cuando el proceso de renovación celular es más intenso. Actúa activamente contra las arrugas, haciéndolas menos visibles al rellenarlas y suavizarlas. Proporciona un efecto inmediato sobre la piel cansada y apagada, devolviéndole luminosidad.

Ingredientes clave: ácido hialurónico, manteca de karité y aceite de semillas de girasol, vitamina E, extracto de granos de cebada común.



CREMA FACIAL ANTIARRUGAS DE DÍA SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

Una poderosa crema a base de avanzados ingredientes antienvjecimiento, péptidos, aceites, vitaminas y pimienta rosa, capaz de hidratar incluso las capas más profundas de la epidermis. La fórmula se basa en el innovador complejo "gravity control", que combate la flacidez de la piel y aumenta su resistencia a la fuerza de la gravedad.

Ingredientes clave: complejo peptídico, extracto de pimienta rosa peruana, manteca de karité, aceite de semillas de granada, aceite de semillas de cereza, trehalosa.



MASCARILLA ILUMINADORA PARA EL ROSTRO "Efecto Cenicienta"

Radiance Face Mask

La mascarilla Efecto Cenicienta aporta de inmediato vitalidad y luminosidad a la piel. Los signos del envejecimiento se "difuminan" y el rostro luce descansado. El tono de la piel recupera su brillo natural. La base de la mascarilla es el extracto de hojas de Haberlea rhodopensis, que garantiza una textura uniforme de la piel. Esta mascarilla es una excelente fuente de energía para transformar radicalmente la piel deshidratada y apagada.

Ingredientes clave: manteca de karité, escualano, aceite de arroz, aceite de semillas de granada, extracto de hojas de Haberlea rhodopensis.



TÓNICO FACIAL PURIFICANTE Y MATIFICANTE

Purifying and Mattifying Toner

Un tónico ligero que limpia suavemente la piel de impurezas, la calma y la refresca. Elimina los restos de maquillaje. Su fórmula combate la producción excesiva de sebo y matifica rápidamente el cutis. Protege contra los efectos nocivos del entorno y refuerza la defensa natural frente al estrés oxidativo, aumentando la capacidad detoxificante de la piel.

Ingredientes clave: extracto de algas rojas Rhodophyta, extracto de plancton (exopolisacáridos producidos por plancton marino), gel de aloe vera, hidrolato de hamamelis (Hamamelis).



NO.CAT.	DESCRIPTION	PV	Subscription Price	VIP Price	Retail Price
	Dietary Supplements				
23072	Ashwagandha (60 caps.)	22.46	€ 28.26	€ 31.40	€ 44.00
6109	Bacillus Coagulans (90 caps.)	16.92	€ 21.33	€ 23.70	€ 33.20
4100	Bifidophilus Flora Force (90 caps.)	21.39	€ 26.91	€ 29.90	€ 41.90
554	Blood Pressurex (60 caps.)	22.10	€ 27.81	€ 30.90	€ 43.30
1121	Boost (100 caps.)	16.66	€ 20.97	€ 23.30	€ 32.60
2857	Bowel Build (120 caps.)	17.12	€ 21.60	€ 24.00	€ 33.60
776	Breathe Clear (90 caps.)	19.04	€ 24.03	€ 26.70	€ 37.40
2954	Carbo Grabbers (60 caps.)	18.61	€ 23.49	€ 26.10	€ 36.50
1580	Chlorophyll Liquid (475,6 ml)	16.47	€ 20.79	€ 23.10	€ 32.30
23535	Chlorophyll in Lime-Flavored Sachets (67.5 g)	24.31	€ 30.60	€ 34.00	€ 47.60
23545	Cholester-Reg (90 caps.)	13.03	€ 16.38	€ 18.20	€ 25.50
1811	Chondroitin (60 caps.)	22.89	€ 28.80	€ 32.00	€ 44.80
22336	Collagen (516 g)	38.28	€ 48.24	€ 53.60	€ 75.00
22721	Collagen+ (30 sachets)	38.28	€ 48.24	€ 53.60	€ 75.00
1601	Zinc ALT (120 tabs)	8.34	€ 10.53	€ 11.70	€ 16.40
550	Red Clover (100 caps.)	9.20	€ 11.61	€ 12.90	€ 18.10
290	Garlic (100 caps.)	9.63	€ 12.15	€ 13.50	€ 18.90
4700	Defense Maintenance (120 caps.)	19.04	€ 24.03	€ 26.70	€ 37.40
23147	DTXBasics (30 Packets)	50.30	€ 63.36	€ 70.40	€ 98.60
947	Everflex (60 tabs.)	16.25	€ 20.52	€ 22.80	€ 31.90
885	Fenugreek & Thyme (100 caps.)	16.04	€ 20.25	€ 22.50	€ 31.50
952	Gentle Move (60 caps.)	13.90	€ 17.55	€ 19.50	€ 27.30
909	Ginkgo & Hawthorn (100 caps.)	19.47	€ 24.57	€ 27.30	€ 38.20
360	Gotu Kola (100 caps.)	11.76	€ 14.85	€ 16.50	€ 23.10
1750	Grapine with Protectors (90 tabs.)	22.25	€ 28.08	€ 31.20	€ 43.70
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 caps.)	10.70	€ 13.50	€ 15.00	€ 21.00
935	HSN-W (100 caps.)	20.11	€ 25.38	€ 28.20	€ 39.50
1839	Immune Formula (90 caps.)	24.60	€ 30.96	€ 34.40	€ 48.20
410	Kelp (100 caps.)	9.41	€ 11.88	€ 13.20	€ 18.50
420	Licorice Root (100 caps.)	13.42	€ 16.92	€ 18.80	€ 26.30
4135	CoQ10 (60 kaps.)	26.95	€ 33.93	€ 37.70	€ 52.80
1661	Lecithin (170 caps.)	20.96	€ 26.37	€ 29.30	€ 41.00
204	Olive Leaf – Extract (60 caps.)	11.55	€ 14.58	€ 16.20	€ 22.70
1170	Liver Health Formula (100 caps.)	11.55	€ 14.58	€ 16.20	€ 22.70
1346	Loclo (344 g)	17.76	€ 22.41	€ 24.90	€ 34.90
30	Alfalfa (100 caps.)	8.13	€ 10.26	€ 11.40	€ 16.00
4061	Magnesium (90 caps.)	11.67	€ 14.67	€ 16.30	€ 22.80
4059	MSM- Methylsulfonylmethane (90 tabs.)	13.22	€ 16.65	€ 18.50	€ 25.90
485	Papaya Mint (70 tabs.)	13.90	€ 17.55	€ 19.50	€ 27.30
832	Cayenne Capsicum and Garlic and Parsley (100 caps.)	12.62	€ 15.93	€ 17.70	€ 24.80
23071	Perfect Eyes (60 kaps.)	22.45	€ 28.26	€ 31.40	€ 44.00
2937	Fat Grabbers (120 caps.)	16.04	€ 20.25	€ 22.50	€ 31.50
23496	Power Greens (450g)	32.87	€ 41.40	€ 46.00	€ 64.40
23541	Power Beets (210g)	32.87	€ 41.40	€ 46.00	€ 64.40
23656	Power Meal (900g) Vanilla	32.87	€ 41.40	€ 46.00	€ 64.40
23657	Power Meal (900g) Chocolate	32.87	€ 41.40	€ 46.00	€ 64.40
1510	Pro B11 (90 caps.)	25.45	€ 32.04	€ 35.60	€ 49.80
1680	Aloe Vera Juice (946 ml.)	17.54	€ 22.14	€ 24.60	€ 34.40
6501	Solstic Energy from Nature (30 sachets)	23.53	€ 29.61	€ 32.90	€ 46.10
1515	Super Omega 3 EPA (60 caps.)	26.31	€ 33.12	€ 36.80	€ 51.50
23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	18.47	€ 23.31	€ 25.90	€ 36.30
2879	Ury (120 caps.)	19.04	€ 24.03	€ 26.70	€ 37.40
23084	UltraBiome DTX (30 sachets)	47.70	€ 60.12	€ 66.80	€ 93.50
3243	Calcium Plus Vitamin D (150 tabs.)	18.18	€ 22.95	€ 25.50	€ 35.70
1773	Vitamin B Complex (120 caps.)	11.55	€ 14.58	€ 16.20	€ 22.70
999	Vari-Gone (90 caps.)	20.75	€ 26.19	€ 29.10	€ 40.70
1635	Vitamin C with bioflavonoids (60 tabs.)	16.50	€ 20.79	€ 23.10	€ 32.30
1155	Vitamin D3 (60 tabs.)	11.34	€ 14.31	€ 15.90	€ 22.30
23747	Vitamins and Minerals - Super Complex (60 tabs.)	19.89	€ 25.02	€ 27.80	€ 38.90
4104	Zambroza (458 ml)	18.18	€ 22.95	€ 25.50	€ 35.70

Cosmetics					
2851	Sunshine Brite Toothpaste (100 g)	8.56	€ 9.99	€ 11.10	€ 15.50
3538	Tei-fu – Massage Lotion (118,3 ml)	13.90	€ 16.29	€ 18.10	€ 25.30
4276	Silver Shield (118 ml)	18.18	€ 21.24	€ 23.60	€ 33.00
21600	CLEANSING AND MATTIFYING FACE TONER	10.27	€ 12.06	€ 13.40	€ 18.80
21601	ANTI-WRINKLE DAY FACE CREAM SPF15 40+	25.66	€ 30.06	€ 33.40	€ 46.80
21602	INTENSIVE ANTI-WRINKLE NIGHT FACE CREAM 40+	24.38	€ 28.53	€ 31.70	€ 44.40
21604	MOISTURIZING FACE CREAM SPF15	22.46	€ 26.28	€ 29.20	€ 40.90
21606	BRIGHTENING FACE MASK "Cinderella Effect"	25.66	€ 30.06	€ 33.40	€ 46.80
Essential Oils					
3847	Essential Oil - Lavender	25.66	€ 30.06	€ 33.40	€ 46.80
3869	Essential Oil - Frankincense	55.61	€ 65.07	€ 72.30	€ 101.20
3871	Essential Oil - Inspire	16.04	€ 18.81	€ 20.90	€ 29.30
3877	Essential Oil - Tea Tree	17.97	€ 21.06	€ 23.40	€ 32.80
3887	Essential Oil - Essential Shield	28.88	€ 33.75	€ 37.50	€ 52.50
Accessories					
64602	Essential oil Diffuser - White		€ 30.50	€ 30.50	€ 42.70
64728	Essential oil Diffuser - Wood		€ 30.50	€ 38.50	€ 53.90
64729	Essential oil Diffuser - USB		€ 23.10	€ 23.10	€ 32.30
Promotional Sets					
64965	Super Start your Health	115.50	€ 161.70	€ 161.70	€ 226.40
64967	Optimum	115.50	€ 161.70	€ 161.70	€ 226.40
64969	Woman	115.50	€ 161.70	€ 161.70	€ 226.40
64971	Pro Cardio	115.50	€ 161.70	€ 161.70	€ 226.40
64973	Pro Immune	115.50	€ 161.70	€ 161.70	€ 226.40
64975	Beauty	115.50	€ 161.70	€ 161.70	€ 226.40
64977	Pro Relax	115.50	€ 161.70	€ 161.70	€ 226.40
64979	Healthy intestines	115.50	€ 161.70	€ 161.70	€ 226.40
64981	Healthy Bones and Joints	115.50	€ 161.70	€ 161.70	€ 226.40
64983	Pro Active	115.50	€ 161.70	€ 161.70	€ 226.40
65109	Clean Start	115.50	€ 161.70	€ 161.70	€ 226.40
21384	Life Set	51.98	€ 72.80	€ 72.80	€ 101.90
64987	Sample Set	577.50	€ 808.50	€ 808.50	€ 1,131.90
64529	ANTI-OXIDATIVE DUO	29.95	€ 41.90	€ 41.90	€ 58.70
65077	Metabolic Active	143.22	€ 200.50	€ 200.50	€ 280.70
65149	Power Line	125.00	€ 150.00	€ 163.00	€ 228.20
65117	Power Greens 2-pack	65.73	€ 92.00	€ 92.00	€ 128.80
65135	Power Beets 2-pack	65.73	€ 92.00	€ 92.00	€ 128.80
65201	Men	95.50	€ 133.00	€ 133.00	€ 186.20



**NATURES
SUNSHINE**